Centro Tutela Consumatori Utenti
Finanziato dal MIMIT D.D. 12 maggio 2025

info@verbraucherzentrale.it

Panzanella

Pane
Per utilizzare gli avanzi di pane raffermo
Insalate e piatti freddi
Dal ricettario “Reiche Ritterinnen – Le Avanzarotte” (Verdi – Grüne – Vërc, Bolzano, 2020)

Ingredienti:

- 200 g di pane bianco raffermo
- (preferibilmente pane di grano duro non salato)
- olio d‘oliva
- sale
- pepe
- 6 pomodori
- 4 cipollotti
- basilico
- menta

Preparazione:

Tagliate il pane a cubetti. Metteteli in una ciotola e versateci sopra dell‘acqua fredda. Dopo circa mezz’ora, scolate l‘acqua e strizzate bene il pane con le mani. Trasferite il pane in un‘insalatiera. Aggiungete abbondante olio d‘oliva, sale e pepe. Tagliate i pomodori a pezzetti, i cipollotti ad anelli sottili,

spezzettate le erbe aromatiche con le mani e mescolate il tutto con il pane.

Tempo di preparazione: ca. 15 minuti, più il tempo per l’ammollo.

Suggerimento:

questa è la versione classica della Panzanella, un piatto estivo meravigliosamente rinfrescante. I cuochi che amano sperimentare aggiungono anche altri prodotti freschi dell’orto come cetrioli o peperoni. Per coloro che amano la Panzanella, ma non hanno pane raffermo a portata di mano, possono usare il couscous cotto e poi lasciato raffreddare.

**vegano se si utilizza pane toscano o altro pane senza ingredienti di origine animale.*